

賽馬會「家家自然好心晴」計劃

4-6月2023年（第9期）

計劃緣起

不論照顧年幼的子女或年長的家人，家庭照顧者的工作既辛勞又沉重，容易令身心疲累，影響其照顧效能和家庭關係。

承蒙香港賽馬會慈善信託基金捐助，讓本會崇德家福軒——家庭退修中心（又名：「白屋」）得以開展為期三年的賽馬會「家家自然好心晴」計劃，我們希

望在大自然的環境和活動中，能讓照顧者歇息一刻，凝聚家庭感情，加強家庭照顧者對其身心健康的關注，舒解他們的壓力，促進家庭福祉。

栽種生命

編者語：自計劃開展以來，我們不時與照顧者分享種植的體驗與心得。漸漸地，我們發現照料植物跟照顧家人有很多共通點。今期封面故事，就與大家分享兩者的相通與連繫，讓大家都「滋養心田」！

春天已到，萬物萌生，大家會否考慮在家栽種小盆栽，為家居添上活力和生氣？植物不但能美化家居，照料植物的過程亦能對生命有所反思。以下將分享照料植物與照顧孩子的**四個共通點**。願你在照料植物時想起照顧孩子的點滴，同時悟出栽種生命的智慧。

一·觀察

植物不能用語言、文字告訴我們它需要甚麼。然而，透過細心觀察植物的



形態、葉片的顏色、泥土的狀況等，我們能了解植物的需要，給它施肥、澆水、曬太陽。同樣地，嬰幼兒未能用豐富的語言表達自己。但從他們的身體語言、表情和反應等，我們大概能猜測他們的需要，給它食物、衣服、擁抱等。

二·調節

很多人以為灌溉就是每天澆相同份量的水。但是，不同植物需要不同水量。即使同一棵植物，所需水量亦會受溫度、濕度、日照等影響。因此，除了細心觀察，我們還要懂得適時調節水量。同樣地，孩子一天一天長大，教養孩子的方法亦要適時調整，回應孩子當下的需要。



三·接納

不論照顧植物還是孩子，有時候，我們總希望它/他能按照

自己的預期發展與成長。然而，生命本來就是獨特的。當彼此都盡了力，成長仍然不似預期時，我們能否接納這個不似預期的結果，安頓自己的心？相反，不接納當下，苦苦相逼，又會為關係帶來怎樣的影響？

四·信任

植物的生命力很頑強，只要有合適的條件，一盆被大幅修剪的植物也能在適當的時候再次茁壯成長。同樣地，人類也有潛藏的韌性和耐力，遇到懂得欣賞和鼓勵自己的伯樂，便能創造無限的可能。關鍵在於，陪伴生命成長的您，願意信任你照料的植物和家人嗎？



如對本計劃之活動感興趣，歡迎登記成為「照顧者之友」，定期收取本計劃的活動資訊。

「靜養身心」和平照顧者小組（護老者篇）

照顧年邁患病的家人並不容易。護老者除了需要學習護理知識、尋找合適的社區資源外，亦要面對家人的情緒變化，學習與家人好好相處。藉著參加「靜養身心」和平照顧者小組（下稱：小組），護老者可以暫時放下照顧家人的重擔，透過靜觀練習覺察自己的身心狀況，嘗試理解和接納自己的情緒，學習先與自己好好相處，再照顧家人。

小組與香港理工大學研究團隊合作，由受過認可靜觀訓練的資深導師負責帶領，並由研究團隊進行實務研究。大部分活動在白屋進行，透過一系列的靜觀練習，結合大自然與身心安靜、覺察等元素的活動，讓參加者學習照顧自己。除了能紓解壓力，有助促進身心健康之外，亦能增進與家人的關係。小組成員有的需要照顧患有認知障礙的家人，有的需要照顧中風或患癌家人，照顧壓力普遍較大。在此特別鳴謝香港家庭福利會九龍城活齡中心、基督教香港信義會頌安長者鄰舍中心及救世軍大埔長者社區服務中心協助招募參加者，讓小組得以順利進行。讓我們一起回顧小組的精華片段。

靜觀步行：
沿著石春路，細緻地感受腳掌踏在地上的感覺，踏實地走每一步。





伸展練習：
慢慢地感覺側腰和雙手的伸展，將注意力放回自己的身體上。



「冰」，放在手上會感到冰冷、刺痛和不舒適，好比生活上面對的各種困難和挑戰。然而，當我們暫時放下對不舒適的看法和反應，專注觀察當下，或許我們會找到不同的應對方法。有參加者說：「冰雖然很冷，但我可以左右手交替，分散冰冷的感覺。」



參加者心聲

當初知道太太患有認知障礙症時，自己未能接受這個轉變，覺得太太好像變了另一個人。自己亦因為與太太相處上出現磨擦，變得脾氣暴躁，常與太太吵架。參加小組除了讓他可以歇息一刻、放鬆心情外，亦讓他的內心變得較為平靜，少一點向太太發脾氣，對太太和自己多一點接納和包容。

編者語：本計劃推行2年以來，我們一直為照顧者（長者、家長）舉辦滋養身心的體驗活動，當中包括很受歡迎的香薰按摩工作坊（「觸得到的愛」日營其中一個活動）。由今期開始，我們邀請了香薰治療師為大家暢談按摩的基礎知識、實用技法，還有更為重要的心法。

知識篇

按摩簡史

人類有史以來，就以**觸摸**來進行放鬆或治療。

五千多年前，

在古埃及薩卡拉 (Saqqara) 的壁畫中，已經找到證據。

在古代社會，醫師們都要掌握按摩的技術。公元前460年，現代醫學之父希波克拉底，將按摩應用於病人身上。

他曾寫道：「醫師必須具有許多經驗，按摩的經驗則是一定要有的……

因為按摩除了能連結太鬆散的關節，也能鬆弛太僵硬的關節」。

20世紀初，西方國家發展藥劑學、外科手術、科技性醫療，治療性按摩被視為太耗時而開始末落。其後，西藥所帶來的副作用，讓人重新關注按摩對身體、保健、養生的好處，而日漸重新興起。



按摩的益處

按摩的益處多不勝數，而最主要/直接的益處，就是**放鬆肌肉**，進而達致其他有益身心健康的效果，例如：

1. 有助身體製造腦內啡 (endorphins, 又稱安多酚)，它是身體的天然止痛物質
2. 減少腎上腺素的分泌，帶來平靜、放鬆及舒適感
3. 讓血壓正常
4. 有助緩和急促的呼吸
5. 緩和肌肉發炎，減輕疼痛
6. 提升血液循環，有助於將營養帶到器官、肌肉和皮膚
7. 促進淋巴循環，加強新陳代謝，有助排毒
8. 預防肌肉鬆弛，增加彈性

當肌肉放鬆後，所有的生理過程都會改善，運作會更有效率，我們會獲得或重新獲得對生命的不同看法。緊繃的肌肉和緩慢的淋巴系統，很容易讓我們的感知力籠罩在雲霧中，讓我們對生命的觀感帶著一些偏見。

柏妮·羅文 (Bernie Rowen)

練習篇

按摩前，先找回**身體的中心線與三角形**

從頭頂開始，經過眉心、眼睛、鼻子、嘴巴、下巴、喉嚨、鎖骨、心口、腹部、肚臍、丹田.....

覺知，屬於自己身體正前方的中心線。

讓我們**能夠找到對稱、平衡與重心**。

有了覺知，讓我們在每一次傾側時，都懂得**調整**，回歸身體的中心，再次找到重心。

找到重心後，

我們開始覺知頭頂與肩膀的關係，丹田與坐骨的關係，找回這2個重要的三角形，讓我們的重心更為平衡、穩定和有力量。

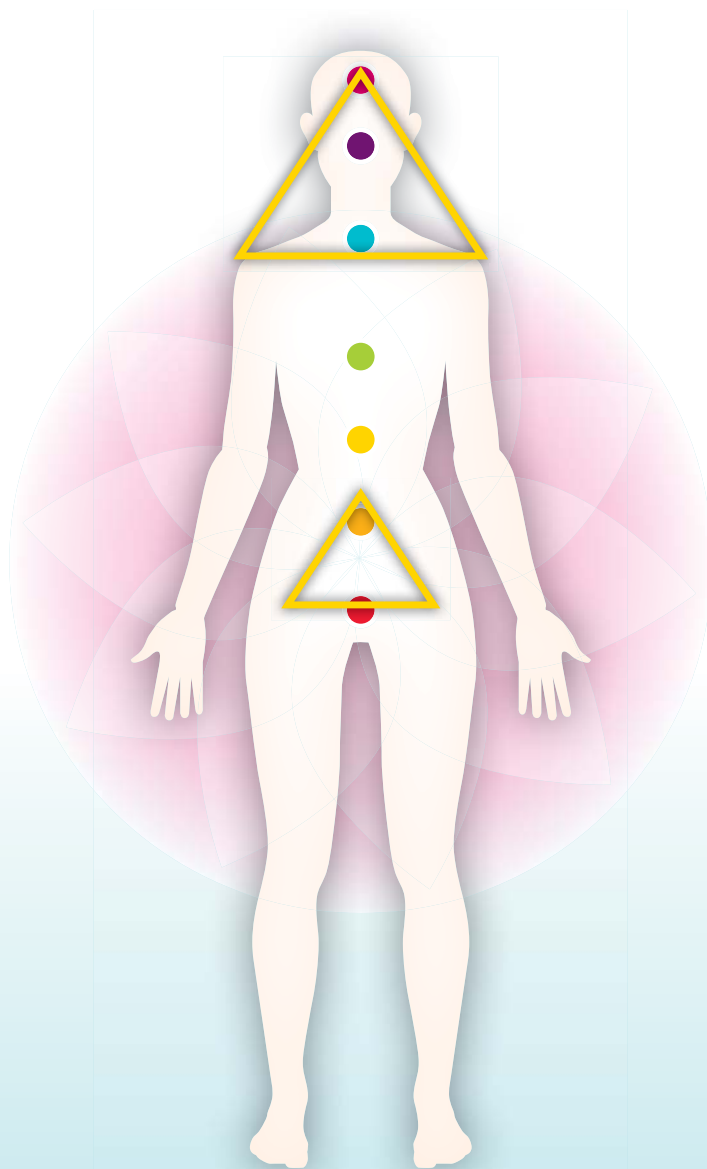
同時，讓我們回到呼吸，覺察一呼一吸，一吐一納。

然後，慢慢把心安靜下來。

透過呼吸，沉澱身體的雜質。

讓我們更能靠近自己，打開觸感，相信觸感。

我們先讓感覺來說話，從慣常的頭腦認知裡，慢慢移動到身體覺知。





編者語：

芳香植物，絕對是大自然送給人類的禮物之一！生活在都市的我們，生活節奏急速，神經系統常常處於緊張狀態。由今期開始，我們誠意為大家挑選能安穩心神的芳香植物，邀請大家放慢步調，走進植物的世界，打開五感，靜心呼吸，再次與植物相遇。



絲柏

絲柏，是一種常綠針葉樹，樹身可高達25-45公尺，原產於地中海一帶。

在古希臘的神話傳說中，絲柏的身影無處不在，它被視為與死亡和永恆的象徵，是古希臘人獻給死神布魯托的樹。在梵谷的作品裡，普羅旺斯的絲柏更是經常出現的景色之一，可見絲柏在歐洲歷史中所佔的地位。

除此之外，絲柏在古代已有很高的實用價值，不僅可以建屋造船、雕塑神像（因它不易腐敗），亦常見於各種古代民間醫療中。

希臘醫師蓋倫（西元一六五年）就很喜歡將絲柏用在治療腹瀉、緩解經期失調、安撫咳嗽。同時，絲柏也有殺菌、防腐及除臭的功效。絲柏的針葉/嫩枝香氣，更具有穩定心靈的作用，為人帶來鎮靜感，就好像絲柏強壯的樹幹及神話傳說般，為人帶來慰藉，安撫生命的悲傷或挑戰。

五感·與植物相遇練習

邀請你，找一個安靜時間，走進公園或郊外。

1. 放眼張望，眼前的樹木，有沒有那一棵樹，好像絲柏般高聳挺立，給你鼓勵和穩定的感覺。
2. 試試觀察眼前的這棵樹，它的樹紋、型態、高度…
3. 不妨張開雙手，摸一摸它。它的樹皮是怎樣的質感？它到底在這裡挺立多久？
4. 如你想為自己帶來新的經驗，不妨張開雙臂，擁抱它的樹幹，感受它的強壯。
5. 用鼻子嗅聞它的枝葉，芬芳嗎？讓生命的氣息直撲鼻子吧！
6. 把耳朵貼近樹幹，有聽到甚麼嗎？

《媽媽和生命的意義》

歐文·阿隆，
是當代的心理治療大師，著作無數。
這本心理治療小說故事，
由六篇扣人心弦的故事組成。
這些故事，都是歐文在諮商室裡真實遇到的。
他以細膩的筆觸，以小說的形式，
描繪人類心靈深處的生命故事。

第一篇，孩子與母親的關係，
正是心理治療裡的永恆難題，
如何在母親過身後，
好好地整理和回顧這段愛恨交纏的關係？
歐文以小說家的寫作手法，
帶讀者窺探諮商室裡真實且糾纏的生命故事，
很值得我們用心閱讀，
為我們帶來深刻的思考。

其餘的篇章，有瀕臨死亡的患者，
他們還能為社會帶來怎樣的貢獻？
他們又該如何被對待？
還有，面對另一半的死亡，
該以何種方式走出傷痛，
繼續活出生命的姿彩？

這些生命故事，
都離我們不遠。
藉著歐文的筆觸，
讓我們反思自己的生命，
走近自己的生命故事，
活出屬於自己的生命意義。




作者 歐文·亞隆
出版 張老師文化



「親密時光」夫婦日營

日期	6月4日 (星期日)
時間	10:00am-3:00pm
地點	崇德家福軒 (大埔下黃宜坳村)
對象	育有2-12歲孩子的父母 (夫婦同行)
費用	\$50/位
內容	透過學習輕柔按摩，以一雙手照顧和滋養彼此，增進夫婦關係，並透過感恩練習，培養家庭幸福感。
備註	備有專車於大埔墟港鐵站接載參加者到達本中心
報名方法	請致電本中心查詢。



想了解更多本中心活動
歡迎讚好  專頁

受疫情影響，活動內容或有所更改。報名前請先致電查詢：2650 6762



家福會
HKFWS

香港家庭福利會 崇德家福軒 —— 家庭退修中心

地址：新界大埔大埔公路4010地段下黃宜坳村

電話：2650 6762 傳真：2638 9889 電郵：zwh@hkfws.org.hk

如未能投寄，請寄回本中心

